

건강한 추석연휴 보내기



과식하지 않기



들쥐, 진드기 주의



추석 연휴에도 방역수칙 지키기



성묘갈 때, 뱀, 벌 등 주의



추석 연휴 감염병 예방

성묘할 때

진드기 매개 감염병

- 별초할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
- 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
- 진드기 기피제 사용하기
- 성묘나 별초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
- 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기

수인성 식품매개 감염병

명절음식 준비할 때

- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹기
- 물은 끓여 마시기
- 설사 증상이 있는 경우로 조리하지 않기
- 위생적으로 조리하기

식사를 할 때

코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병



- 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
- 휴식나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
- 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
- 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
- 예방접종 받기

추석 연휴
감염병 예방법건강한 추석 보내고
안전하고 즐거운 2학기 만들어요!

해외여행을 갈 때

해외유입 감염병



- 해외여행지 감염병 확인하기
- 출국 전 예방접종, 예방약, 예방용품 챙기기
- 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
- 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
- 귀국 후 증상발생 시 해외여행력 알리기

가을철 열성 감염병 예방

가을철 열성 감염병은 들쥐 배설물이나 쥐진드기에 의해 주로 9~11월에 발생하여 발열과 두통 등 전신 증상을 유발하고 심할 경우, 사망에 이를 수 있습니다.

특성 종류	감염경로	증상	예방법
유행성 출혈열	들쥐, 집쥐 등에 있는 바이러스가 호흡기를 통해 전파	고열, 두통, 복통	·긴 옷 착용 ·잔디 위 ·돗자리 깔기
렙토스 피라증	감염된 동물(들 고양이, 들쥐)의 소변으로 배설된 균이 몸에 난 상처를 통해 전염	고열, 두통, 근육통, 눈의 충혈	·집 오면 옷 ·털고 목욕 ·보호구 착용
쭈쭈 가무시	관목 숲이나 들쥐에 기생하는 털 진드기의 유충이 사람을 물어서 전파	진드기에 물린 상처, 열 두통, 발진	·고열 시 꼭 ·병원 진료

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 '귀의 날'입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서입니다. 최근에는 각종 생활소음과 이어폰, 헤드폰 사용 등으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다.

소음성 난청인 경우 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.

소음성 난청 예방법

			
음량 제한 (BIDSONOIR)	소음 상할 시 이어폰 과사용 주의	일회용 이어폰 사용 자제	1시간 마다 10분 휴식

중이염 예방법

			
개인 위생 관리	유아 주변에서 금연	충분한 수분 섭취	독감 예방 접종

외이도염 예방법

			
귀마개 사용	멀리서 악동 건조	면봉·귀이개 사용 자제	장마철 이어폰 사용 자제

약물(마약류)오남용 예방

네 가지 의약품이 모두 다 마약류!



1 '공부 잘하는 약'으로 알려진 'ADHD 치료제'

✓ ADHD 증상이 없는 사람은 복용해도 효과가 없어요!

부작용 #불면증 #망상 #고혈압 #조울증 #폭력성 등

2 '나비약', '살빼는 약'으로 알려진 '식욕억제제'

✓ 어린이나 청소년에게는 처방해선 안돼요!

부작용 #우울감 #환시 #환청 #자해 #구토 등



3 파스같이 보이지만, 마약류예요! '펜타닐패치'

✓ 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방받을 수 있어요!

부작용 #근육강직 #호흡억제 #만성성 #졸음 등

4 수면제로 많이 알려진 '졸피뎀'

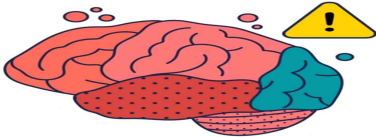
✓ 성인 불면증 단기 치료에만 사용할 수 있어요!

부작용 #건망증 #어지러움 #환각 #호조 #설사 등



중독은 청소년에게 더 치명적이다?

성장기 청소년은 성인보다 적은 양으로도
단기간에 뇌의 손상 정도가 심해!



자녀가 마약에 노출 될 수 있는 상황은?



1 해외여행 시 주의!

우리 국민이 해외에서 마약류를 사용해도
국내법 위반으로 처벌받을 수 있습니다!



2 친구의 권유(인터넷 구매, 처방 등) 주의!

처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 마세요!
온라인으로 약물을 판매·구매하는 것만으로도
법적 처벌 대상이 될 수 있습니다!



3 가족이 처방받은 약 등 주의!

다른 사람이 처방 받은 약을 먹어서는 안 됩니다!
성인이 복용하는 약은 자녀에게 치명적일 수 있어요!

자녀에게 이런 문제가 생긴다면?



1 생활태도 변화

의욕 저하·수면 부족·
음식 부족 호소



2 성격 변화

예민해지거나
폭력적



3 약물 사용

뚜렷한 증상 없이
약 복용이 잦은 경우

전화 주세요! 전문 상담사가 직접 찾아가는 상담을 제공합니다!

한국마약퇴치운동본부 청소년 전문 상담전화

대표 1899-0893

중앙 02-6929-3192

부산 051-851-8990

양성평등한 명절 만들기

즐거은 한가위 - 가족이 모두 함께 해요!

이번 추석 때 우리 아들·딸들에게 명절 일을
함께하는 양성평등적인 모습을 부모님 및 집안
어른들께서 몸소 실천하며 보여주세요.
이를 통해 앞으로 더욱 양성평등한 사회를
살아갈 아이들에게 미래에 대한 적응력 및 행복한
가정생활 유지 능력을 키워줄 수 있고, 모두가
행복하고 화목한 가족 분위기를 만들 수 있습니다.
가사일 분담은 명절에는 물론이고, 평소에도
지속적으로 하는 것이 더욱 중요합니다.



건강한 체중관리

포만감을 인지하는 호르몬은 식사 후 15-20분
후에 나오는데 그전에 식사를 끝내면 많이 먹어도
배부르다는 느낌이 덜하기 때문에 더 많이 먹게
된다. 또한 급하게 먹으면 음식의 흡수, 소화 등의
과정이 충분히 제 역할을 하기 전에 이미
음식이 축적되기 때문에 비만해 질 수 있다.

비만 예방 생활습관 실천하기

- ✓ 하루 세끼 밥으로 적당량 식사하기
- ✓ 과자, 인스턴트 음식 적게 먹기
- ✓ 매일 30분 이상 운동하기
- ✓ 과일, 야채 골고루 먹기



성폭력 예방

성폭력이란 상대방이 싫다고 하는데도 강제로
몸을 만지거나, 성과 관련된 말로 놀리는 것, 보여
주는 것을 모두 성폭력이라고 합니다.
가벼운 추행이라도 상대방의 동의가 없었고
피해를 당하는 사람이 모욕감을 느낀다면
성폭력으로 간주 합니다. 성폭력은 상대방의 인권을
침해하는 범죄행위입니다.

- ✓ 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기
- ✓ "좋으면 좋다, 싫으면 싫다" 확실하게 표현하기
- ✓ 스킨십을 하고 싶다면 허락 구하기
- ✓ 성적인 능담이나 놀이, 불필요한 신체접촉 안하기
- ✓ 신체노출이나 성적인 행동을 사진 찍어 공유하거나
인터넷에 올리지 않기